

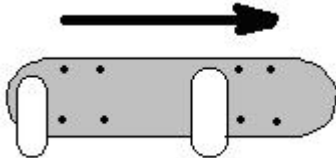
## "Szkoła jazdy na deskorolce" NAUKA TRIKÓW

---

Jak wykonać kilka podstawowych trików na deskorolce? Tu znajdziesz odpowiedź!

**OLLIE** - Na początku trenuj w miejscu. Aby zrobić ollie jak najwyżej, trzeba przednią nogę postawić mniej więcej na środku deski a tylną na tail-u. Po czym mocno nacisnąć na tail i pokierować przednią nogą deskę tak by w skoku tail i nose były na jednym poziomie. Skacząc ugiąć nogi!

Ułożenie stóp:

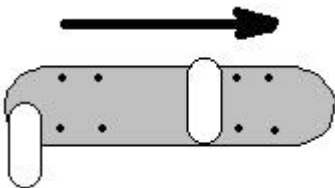


**OLLIE BACKSIDE** - Robisz wszystko jak przy ollie, ale po uderzeniu tailiem obracasz przednią i tylną nogą (możesz również tułów) deskę o 180°.

**Fingerflip** - Ten trick jest duuużoo łatwiejszy, gdy stoisz w miejscu na tailu (tak, że nose jest w górze). Chwytasz palcami (ręką tą którą masz z przodu - goofy mają lepiej) nose deski i mocno podskakujesz obracając deskę palcami o 360° wokół własnej osi. Uwaga nose jest najlepiej złapać tak że od góry (na gripteapie) jest kciuk a reszta palcy pod spodem deski.

**FRONTSIDE SHOVEIT** - Zaczynamy jak do ollie ale tym razem przednią nogą kopiemy deskę do zewnętrznej krawędzi deski a tylną do wewnętrznej. Skaczymy trochę bardziej do przodu (w stronę w którą kopaliśmy deskę przednią stopą) bo deska po shoveicie z reguły tak ląduje. Jeżeli zrobimy to energiczniej możemy zrobić 360 shoveit.

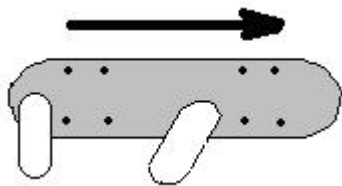
Ułożenie stóp:



**OLLIE MANUAL** - robimy ollie i w locie przechylamy się do tyłu tak żeby wylądować na tylnych kółkach po czym staramy się utrzymać równowagę. Nauka tego triku pomoże w nauce 5-0 grind.

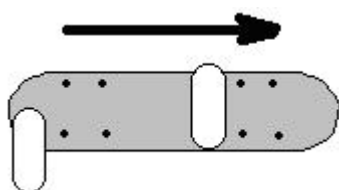
**KICK-FLIP** - Palce przedniej nogi stawiamy przed śrubami, na wewnętrznej stronie deski (nie trzeba bardzo! Można też z pozycji do ollie) robimy ollie z tym wyjątkiem że przednią nogą jedziemy po papieżu na skos tak aby noga schodziła z deski przy początku nose-a (tam gdzie zaczyna się wykrzywienie) Deska powinna obrócić się o 360° wokół własnej osi. No i oczywiście lądujemy.

Ułożenie stóp:



**HEEL-FLIP** - Robi się go tak samo jak Kick-flip tylko że deskę kopujemy do strony zewnętrznej piętą.

Ułożenie stóp:

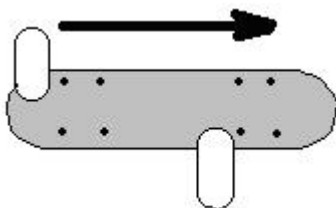


**CASPER** - Są dwa sposoby:

1. Robimy Half Kick-flip po czym lądujemy tak by przednią nogę mieć pod deską w powietrzu (na wys. śrub) a tylną opierać na tail-u w taki sposób by nią nie dotknąć ziemi. Po czym przednią nogą obrucić deskę do Half Underflip.

2. DO TEGO TRICK'A NIE TRZEBA UMIEĆ OLLIE ANI KICKFLIPA! Trzeba stanąć przednią nogą (końcami palców) na wewnętrznej stronie deski (wys. śrub) a tylną na tailu - końcami palców po zewnętrznej stronie. Po czym trzeba nacisnąć mocno przednią nogę, a tylnią obrócić deskę wewnętrzną stroną deski, szybko podnieść tylną nogę i położyć na tai-u Reszta jak w punkcie 1.

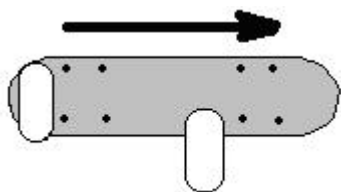
Ułożenie stóp:



**VEARIAL KICK-FLIP** - Jest to pomieszanie kick-flipa i shoveita. Przednia noga jak przy kick-flipie tylną stoisz

palcami maksymalnie po zewnętrznej stronie deski. Po czym przednią nogą kopiemy jak do kick-flipa a tylną z całej siły do wewnątrz. Deska robi 180flip po czym lądujemy jak przy shoveicie i odjeżdżamy. Jeżeli zrobimy to energiczniej możemy zrobić 360flipa i więcej...Rekord to CHYBA(!) 720flip ustanowiony przez Rodneya Mullena.

Ułożenie stóp:



**UNDERFLIP**- Ten trik jest trudny w jeździe ale prosty w miejscu. Przednią LUB tylną nogę(jak łatwiej) wkładamy pod deskę (tak by nie dotknąć ziemi) i tą nogą obkręcamy deskę jak do kick-flipa.

**BONLESS**- Trzymamy nogi jak do ollie lub na śrubach, po czym jadąc łapiemy deskę po środku(zew.strona deski)(jak do Indy), tylną nogę zdejmujemy z deski i odbijamy się nią od ziemi tak aby skoczyć i w locie znów włożyć ją na deskę. Tego triku można robić wiele różnych wariantów np. bonless 360' handshoveit (zrobiłem :-D )  
Thanx for skater's from szklarska poręba!

**BODY VEARIAL**- Jest to kick-flip i obrót nad deską ciałem o 180'(uwaga deska obraca się tylko jak do Kick-flipa!)

.....

**Pozdrawiam!**

**DarK64**

---

Autor: Michał Farbiszewski

Artykuł pobrano ze strony [eioba.pl](http://eioba.pl)